

mich nicht vor häufigem Frostgefühl, heftigem Husten mit mühsamem Auswurf, Zahnweh, Leibweh, Rheumatismus, Sicht, mangelhafter Blasen-thätigkeit zc. zc. bewahren, trotzdem ich seit 12 Jahren bei offenen Fenstern Tag und Nacht vegetirte, das Tiefathmen eifrig trieb zc.

Die Funktionen des Magens oder des Unterleibs, oder vielleicht beider, waren schon als ich 20 Jahre zählte (ich habe jetzt die Grenze des Greisenalters längst hinter mir), fühlbar unvollkommen. Als die Wasserheilsmethode in Schwung kam, versuchte ich dieselbe in mehreren Heilanstalten, warf mich später der Lehre von der Fleischenthaltung (Vegetarismus) in die Arme, wurde abwechselnd von vorzüglichen Aerzten allopathisch und homöopathisch behandelt, badete anhaltend Winter und Sommer und erhielt mich so zur Noth aufrecht. Ich habe aber niemals es soweit bringen können, meine Mahlzeiten ohne Besorgniß zu verzehren, weil die Drohungen der Dyspepsie in allen Richtungen mich in Schach hielten. Ich fror oder fröstelte mit Ausnahme des Hochsommers fort und fort und befand mich durchgehends in stärkeren oder schwächeren Ermüdungszuständen. Von kompetenten Urtheilern wurde alles Unheil den Nerven als Uründern zugeschrieben, erschien also mit meinem Dasein von Geburt an untrennbar verbunden, so daß ich der Muthlosigkeit und Gleichgültigkeit mehr und mehr verfiel. Dabei litten allmählig auch die Denkräfte, Gedächtniß, und die Hypochondrie installirte sich für dieselben als steter Gefährte. Vor jetzt etwa einem Jahre stellten sich Schwären ein, die mich über 6 Monate in wechselnder Heftigkeit quälten, an's Zimmer fesselten und — in Verbindung mit rheumatischen Schwächen in der linken Kreuzseite, der Hüfte und dem Beine — in temporären Lähmungszustand versetzten, aus dem herauszukommen wenig Hoffnung blieb.

Da fiel mir während der Sommerkur in Baden-Baden Ihre „Kor-malkleidung als Gesundheitschutz zc.“ in die Hände und ich begann, nach einem Abstecher nach Stuttgart, gegen Ende des Monats August mich in Wolle zu kleiden und zu schlafen.

Ich muß nachdrücklich hervorheben, daß mir ein ähnlich günstiger Erfolg für mein Befinden nach allen früheren vielfältigen Versuchen und Heilkuren noch nie zu Theil geworden ist, und ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, mich wie neugeboren zu fühlen. Ich bedauere, daß ich die Sachkenntniß nicht besitze, die Aenderungen in meinem Zustande, der sich aus verschiedenen Quellen chronischer Beschwerden seit sehr langer Zeit genährt zu haben scheint, klar zu beschreiben, geschweige denn zu begründen. Ich muß mich daher begnügen, die Erscheinungen kurz aufzuführen, die ich in meinem Befinden seit etwa 4 Wochen beobachtete, trotzdem ich das Woll-Regime in der ungünstigen Jahreszeit angetreten habe.

1) Vor Allem verließen mich das Frösteln und das Ermüdungsgefühl, welche beiden unheimlichen Begleiter mich früher im Herbst und Winter — trotz Santeln nach Kloß und Zimmergymnastik nach Schreiber — nur selten verlassen hatten. Ich fühlte nun eine wahre Lust zu Dauertouren und starkem Ausstreiten bei jedem Wetter, und wenn dabei anfangs der Schweiß reichlich kam, so hat das nun schon sehr nachgelassen. Ich empfand wohl zuweilen am nächsten Tage nach stärkeren Fußtouren beim Beginn des Gehens eine gewisse Steifigkeit in den Kniegelenken, doch ließ dieselbe jedesmal nach einigen Minuten wieder nach, und ich genieße wieder die alte, oder vielmehr die neue Elastizität in den Gliedern, denn undenkbar lange hatte ich dieselbe entbehren müssen.